

# TABACO MASTICABLE (RAPE)

Arizona Department of Corrections  
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1000S - Revised 07/08

El tabaco masticable o sin humo se llama también, entre otros nombres, rapé. Igual que los cigarros, contiene muchas sustancias químicas. **Estos químicos pueden causar cáncer.**



El cáncer es una enfermedad que lo puede matar. Con el tabaco masticable Ud. tiene muchas probabilidades de contraer cáncer de la boca. **Los cánceres de la boca son muy dolorosos y pueden requerir la extirpación de la mandíbula y una buena parte de sus dientes.**

## Advertencia:

1. Los diabéticos deberían evitar el tabaco masticable porque puede contener azúcar.
2. Las mujeres embarazadas no deberían usar tabaco masticable porque puede producir defectos en el niño por nacer.
3. Usar tabaco masticable es muy peligroso para personas con condiciones crónicas o problemas circulatorios

A veces, el uso de tabaco masticable causa inflamación de las encías y otros problemas en la boca. Esto puede ser muy doloroso y puede causar la pérdida de sus dientes. **Sin embargo, muchas veces no se siente dolor hasta que ya es demasiado tarde.**

**¿El tabaco masticable es más seguro que los cigarros?**

**¡NO!**

Puede causar cáncer en las mejillas, las encías y la garganta. El uso regular de tabaco masticable puede causar sangrado de las en-

cías y labios o producir úlceras dolorosas. También puede causar problemas cardíacos que pongan en riesgo su vida y presión sanguínea alta. Puede causar mal aliento, erosionar sus dientes y hacer que pierda el sentido del gusto.

**¿El uso de tabaco masticable crea adicción?**

**¡SI!**

Mucha gente tratará de decirle que usted no se convertirá en adicto con el tabaco masticable. Están equivocados. El tabaco masticable contiene **nicotina**. La nicotina es la misma sustancia química adictiva que contienen los cigarros. Crea una excitación o euforia que pasa rápidamente y puede dejar a la persona deprimida, mareada, temblorosa o irritable. La ausencia de esta sustancia química puede llevarlo a un síndrome de abstinencia. La abstinencia puede provocarle temblores, mareos o irritabilidad los primeros días después de dejar el tabaco.

**¿Una vez que comenzó a usar tabaco, puede dejarlo?**

**¡SI!**

Usted debe querer dejar de usarlo. Puede ser difícil, pero puede hacerlo. Hay algunos sugerencias que lo pueden ayudar:

- ✓ Elija una fecha para dejar y manténgase fijo en ella. (Si no puede dejar de golpe, de la noche a la mañana, hable con su proveedor de salud).
- ✓ Pídale a un amigo que dejen juntos.
- ✓ Coma dulces sin azúcar. A veces el tener algo en la boca puede ayudarlo a resistir las ganas de masticar tabaco.
- ✓ Haga ejercicios regularmente.

"Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Esta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado."